

التخطيط في التدريب الرياضي

تقديم

د. كبوية محمد



Mail : kabouyamohamed@yahoo.fr

المحاضرة 3

فوائد التخطيط

مشمات التخطيط الرياضي
الجيد

أسس ومبادئ تخطيط التدريب
الرياضي

مشمات التخطيط الرفاضى الجىء:

- 1- ءءءء الأءءاف المرءء ءءقءها .
- 2- ءءءء الواءءاء الناءءة عن الاءءاف المرءء ءءقءها وءءءء اسءءقءة كل منها.
- 3- ءءءء مءءلف الطرق والنظراء والوساءل الءى ءوءءى الى ءءقء اهم الواءءاء.
- 4- ءءءء الءوءقءء الزمنى للمراءل المءءلفة .
- 5- ءءءء أنسب أنواع الءنظىم .
- 6- ءءءء المىزاناء اللازمة .

فوائد التخطيط:

إن عملية التخطيط يمكن أن تحقق بعض الفوائد الآتية :

- 1- تحديد الأهداف التدريبية ومحاولة تحقيقها .
- 2- تحديد فترات ومراحل خطة التدريب بصورة مفصلة .
- 3- تشجيع النظرة المستقبلية للمدربين والرياضيين .
- 4- تقليل الوقت الضائع , الجهد , والموارد المالية .
- 5- تجنب المدربون العشوائية والارتجال عند تخطيط المنهاج التجريبي .
- 6- وضع المتطلبات اللازمة لتحقيق الاهداف التدريبية (أي وضع خطة معينة لتحقيق ذلك

أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي:

- 1- تحقيق الهدف : يجب أن تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب إلى تحقيق أهدافه.
- 2- العلمية : ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس والمبادئ العلمية في كافة الجوانب.
- 3- الشمول : من الأهمية أن يتم تخطيط التدريب الرياضي بحيث يشمل كافة جوانب الإعداد كما يجب أن ينطلق من التخطيط العام للرياضة التخصصية .

4- البيانات والمعلومات الصحيحة: حتى لا يكون التخطيط الرياضي مظللاً يجب

الانطلاق من قواعد بيانات ومعلومات وإحصاءات سليمة .

5- الواقعية: يجب أن ينطلق التدريب الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية وعلى

أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج غير المقبولة .

6- التدرج: التدرج في تحقيق الأهداف والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ

المخطط في ضوء توزيع زمني أمثل .

7- المرونة: أي يجب أن يكون التخطيط قابل للتعديل فيما إذا أستوجب ذلك.

8- الاستغلال الأمثل للإمكانات: يجب أن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح

من إمكانات وما سيتم تدبيره من موارد .

9- يجب أن ينسق: بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ

ضماناً لنجاح التخطيط.

10- المشاركة الجماعية: يجب أن يشارك في التخطيط خاصة طويل المدى ممثلون

من المستويات العاملة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخيرات تمثل
كافة مستويات التدريب .

11- الاقتصادية: توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في فاعلية التخطيط

للتدريب الرياضي .

شكرًا على انتباهكم

